

A. Pengertian dan Asal Usul Renang

Olahraga renang berbeda dengan olahraga lain karena bergerak di air. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas.

Olahraga renang dimulai sejak abad 19 di London. Sekitar tahun 1837, hanya terdapat 6 kolam renang di kota itu. Populeritas renang terus membaik dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai muncul. Sedangkan di Amerika baru tahun 1888 mulai berkembang, dan tahun 1920 berhasil merajai perlombaan renang internasional.

Mereka yang sangat menonjol dalam kejuaraan renang tersebut antara lain: Sydney Cavill (1945), Robert JH Kiphuth dari klub renang Universitas Yale, dan Lewis B. Handley wanita pertama yang berenang di Selat Inggris.

Pada mulanya nomor yang dipertandingkan hanya gaya dada. Gaya baru yang pertama adalah “*Side Arm Stroke* atau *Side Stroke*” yang merupakan gaya ganti di mana sisi perenang berada dalam air.

Pada tahun 1902, Richard Cavill perenang Australia membuat rekor baru, yaitu berenang sejauh 100 meter dalam waktu 48,6 detik. Cavill menggunakan *Arm Stroke*, akan tetapi merubah tendangan kaki dari guntingan menjadi kipasan ke atas dan ke bawah. Gaya ini selanjutnya dikenal dengan nama Australia Crawl.

Perkembangan renang dunia selanjutnya, pada tahun 1935 telah membuahkan bermacam-macam gaya renang, di antaranya gaya dada (*Breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Pada Olimpiade tahun 1908, orang-orang telah berani mengarungi lautan dan menyeberangi sungai-sungai yang besar hanya dengan rakit. Kemudian lambat laun berkembang ke seluruh pelosok tanah air. Dan berdirilah kolam renang yang pertama kali di Indonesia yaitu di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904.

Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwosoedarmo. Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (organisasi renang dunia). Dan pada tahun 1957 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Sumber: www.pbprsi.org.

B. Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada

Renang gaya dada populer pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Matthew Webb. Matthew adalah orang pertama yang merenang teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak.

Bentuk variasi berenang secara utuh di bawah air digunakan oleh perenang Teofilo Lidefonso pada Olimpiade tahun 1928. Ia memodifikasi teknik mengambil napas setelah melakukan satu gerakan di bawah air. Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchev meniru juara Olimpiade 1956 Masaru Furukawa dari Jepang.

Gerak gaya di bawah permukaan air ternyata menambah cepatnya gerak maju, dan hal ini kemudian dilarang oleh FINA (Induk Organisasi Renang Dunia) sejak tahun 1957. Peraturan ini kemudian merangsang untuk mengembangkan gaya dada dengan posisi di atas permukaan air. Perenang Amerika, Chest Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan “Power Breast Stroke” (bertenaga gaya dada), sehingga untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini.

Pada tahun 1966 perenang Rusia, Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap dimana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika.

Renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari: Posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan. Tanpa penguasaan gerak dasar tersebut kamu tidak mungkin dapat berenang dengan baik pula.

Aktivitas pembelajaran gerak spesifik renang gaya dada adalah berikut ini.

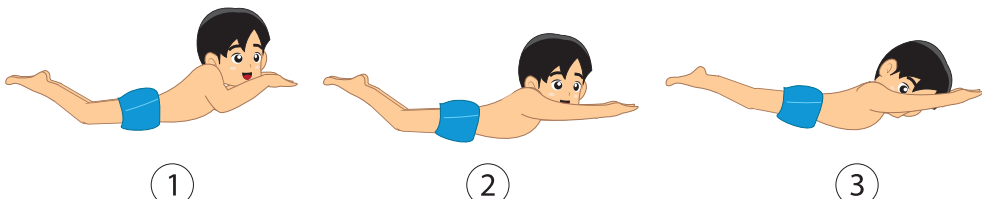
1. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik posisi tubuh (body position) renang gaya dada

Ada dua macam posisi tubuh renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua tangan lurus ke depan, yaitu : menurut versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur.

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Posisi Badan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan renang gaya dada berikut ini.

- 1) Posisi badan beserta seluruh anggota badan rileks.
- 2) Badan harus sehorizontal mungkin.
- 3) Gerakan dimulai dengan persiapan kaki.
- 4) Tumit ditarik mendekati pinggul sekaligus membuka lutut ke luar.
- 5) Dorong kedua kaki ke belakang secara serempak.
- 6) Rapatkan kembali kedua kaki seperti sikap pertama.
- 7) Lakukan Pembelajaran dengan jarak 5 – 7 meter.



Gambar 8.1 Aktivitas pembelajaran gerakan posisi badan renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan posisi badan renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

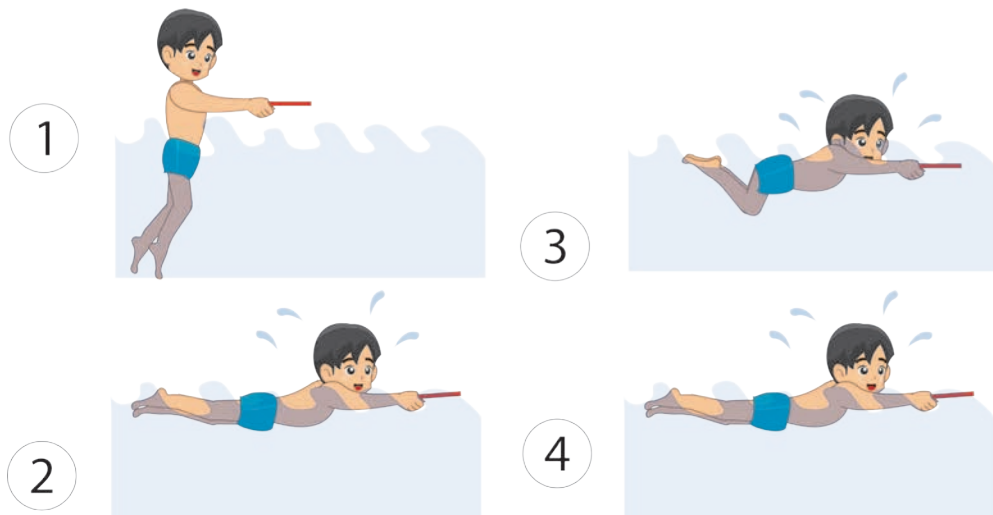
- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Kaki Renang Gaya Dada

Gerakan kaki (*kicking*) renang gaya dada saat ini cenderung membentuk gerakan kaki dolphin (*whip kick*), dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut $\pm 50^\circ$. Kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang.

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan renang gaya dada berikut ini.

- Diawali sikap berdiri pada kolam dangkal pegang papan pelampung dengan kedua tangan di depan dada.
- Luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
- Lakukan gerakan kaki renang gaya dada berulang-ulang.



Gambar 8.2 Aktivitas pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada

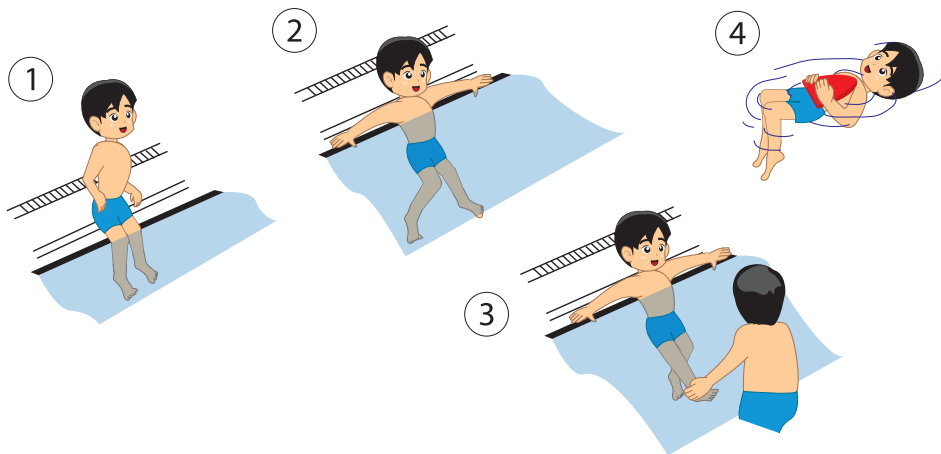
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan kaki renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

a. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki pada posisi badan telentang

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan kaki badan telentang renang gaya dada adalah berikut ini.

- Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil duduk di pinggir kolam.
- Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam.
- Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya.
- Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam.



Gambar 8.3 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki badan terlentang renang gaya dada

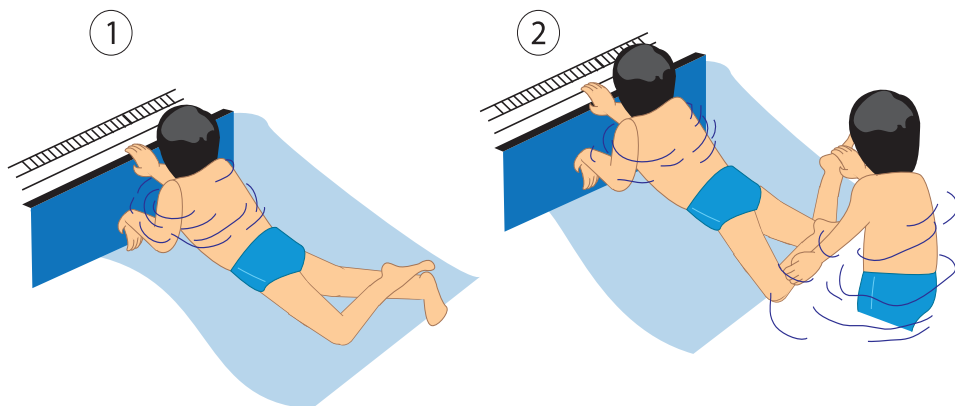
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan kaki pada posisi badan telentang renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat adalah berikut ini.

- Pembelajaran gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam.
- Pembelajaran gerakan kaki gaya dada dengan menggunakan pelampung.



Gambar 8.4 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada

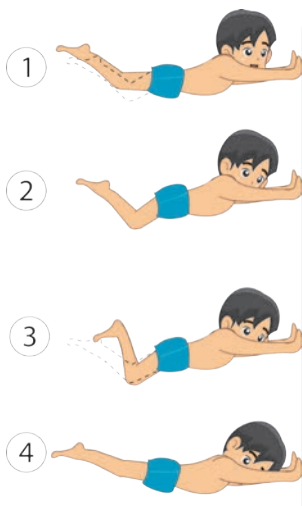
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerakan dasar kaki di tempat

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki di tempat adalah berikut ini.

- a) Posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan memegang parit kolam.
- b) Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut dan kedua paha agak membuka.



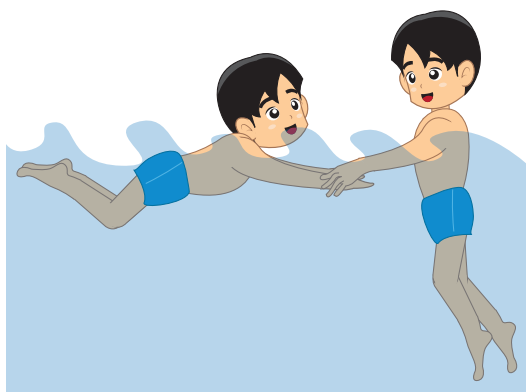
Gambar 8.5 Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada

- c) Bersamaan dengan itu, pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong.
- d) Langkah selanjutnya, gerakan kedua kaki ke belakang agak menyamping hingga membentuk setengah lingkaran di bawah permukaan air, bersamaan kedua telapak kaki diputar.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan kaki di tempat renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang



Gambar 8.6. Bentuk-bentuk pembelajaran gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang adalah berikut ini.

- a) Sikap telungkup, kedua tangan lurus ke depan dipegang teman dan kedua kaki lurus ke belakang.
- b) Kemudian lakukan gerakan kaki gaya dada seperti pembelajaran pertama.
- c) Lakukan pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas pembelajaran gerakan rotasi tangan (hand rotation)

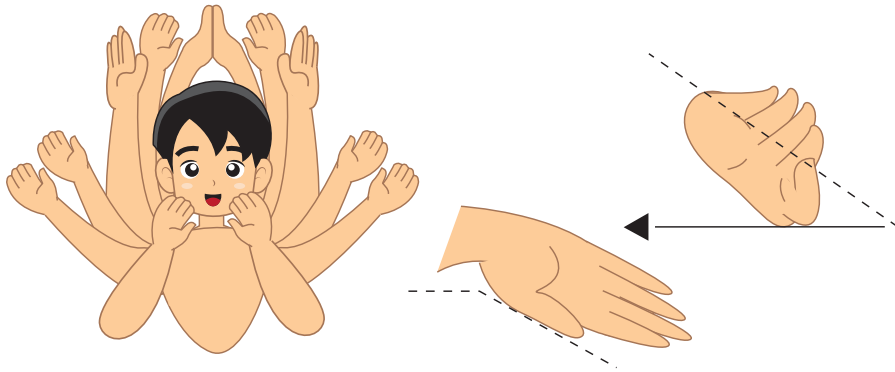
Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan rotasi tangan renang gaya dada adalah berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran versi amerika utara

- a) Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
- b) Fase membuka ke luar (*outward*), saat kedua tangan membuka ke luar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu.
- c) Fase menangkap (*catch*), fase ini dilakukan setelah akhir dari melakukan fase membuka, dimana saat mengerjakan fase ini usahakan siku tinggi (*high elbow*) untuk memutar pergelangan tangan.

b. Aktivitas pembelajaran versi eropa timur

- a) Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.
- b) Fase membuka ke luar (*outward*), saat dimana kedua tangan membuka ke samping hingga perpanjangan garis bahu. Sudut yang dibentuk antartelapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah $30-45^{\circ}$ dan sudut yang dibentuk antara lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah $15 - 30^{\circ}$.
- c) Fase mendorong ke dalam (*push*), fase ini dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar, dimana saat melakukan fase mendorong ke dalam telapak tangan saling berhadapan serentak dengan menutup telapak tangan hingga bertemu, kedua siku dan lengan juga menutup hingga keduanya bertemu pada satu garis lurus di bawah dagu.



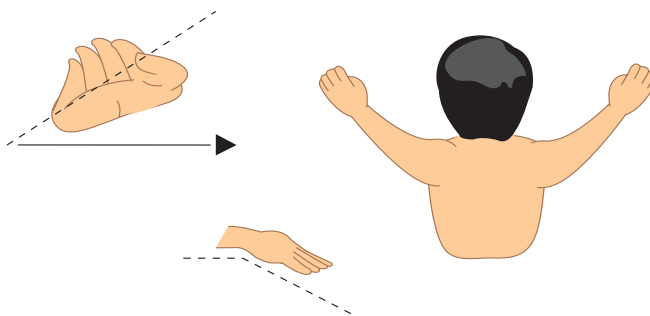
Gambar 8.7 Aktivitas pembelajaran gerakan rotasi tangan versi Eropa Timur renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan rotasi tangan versi Eropa Timur renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran versi canada

Versi ini berkembang dari versi Eropa Timur, sehingga beberapa *fase* yang dilakukan pada fase Eropa Timur juga dilakukan pada *fase* Canada. Fase istirahat dan fase membuka keluar tetap sama, dan perbedaannya terletak pada *fase* mendorong, yaitu: Fase menutup ke dalam (*Inward sweep*) dilakukan setelah berakhirnya *fase* membuka keluar dilanjutkan dengan melakukan sapuan atau ayunan ke dalam. Agar diperhatikan pada saat melakukan sapuan ke dalam posisi telapak tangan dengan air membentuk sudut antara 30 - 45° atau rata-rata 40°.



Gambar 8.8 Aktivitas pembelajaran gerakan rotasi tangan versi Canada renang gaya dada

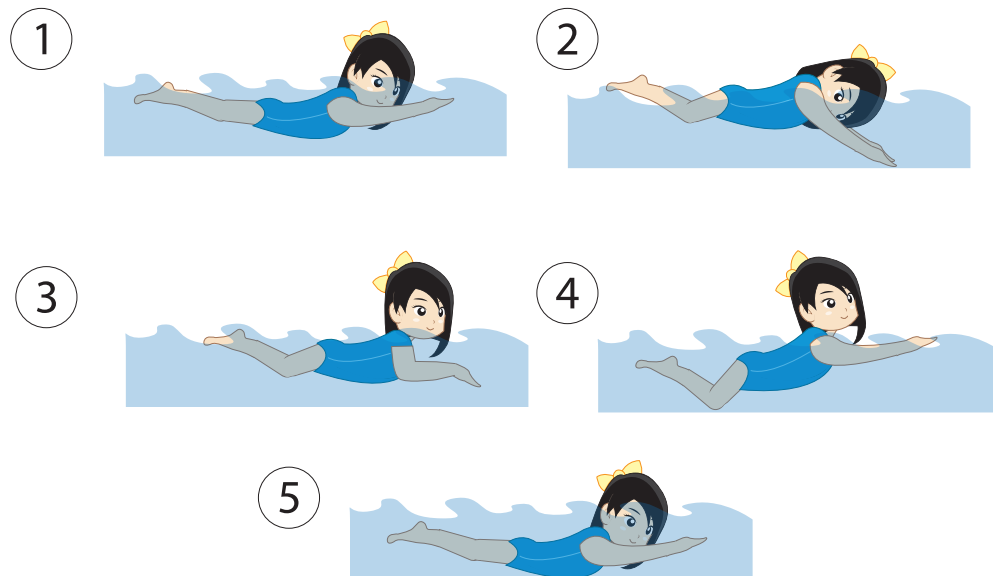
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan rotasi tangan versi Canada renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada adalah berikut ini.

- Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam, kedua paha mengepit papan pelampung.
- Luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
- Lakukan gerakan tangan renang gaya dada berulang-ulang



Gambar 8.9 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada

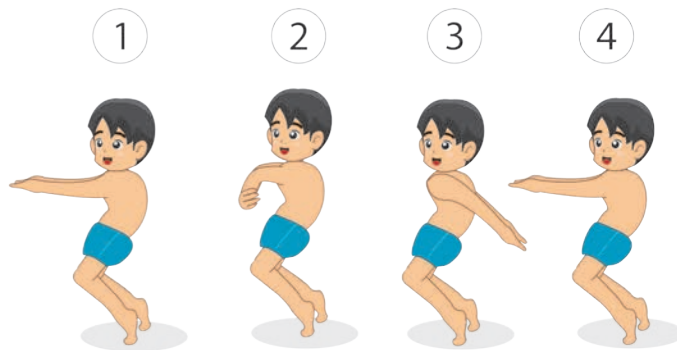
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya dada adalah berikut ini.

- a) Berdiri tegak, kedua lutut ditekuk.
- b) Kedua tangan lurus di depan.
- c) Pandangan ke depan.
- d) Kemudian putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah sampai dagu.
- e) Lalu luruskan kembali kedua lengan ke depan, sikap telapak tangan menghadap bawah.
- f) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang.



Gambar 8.10 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya dada

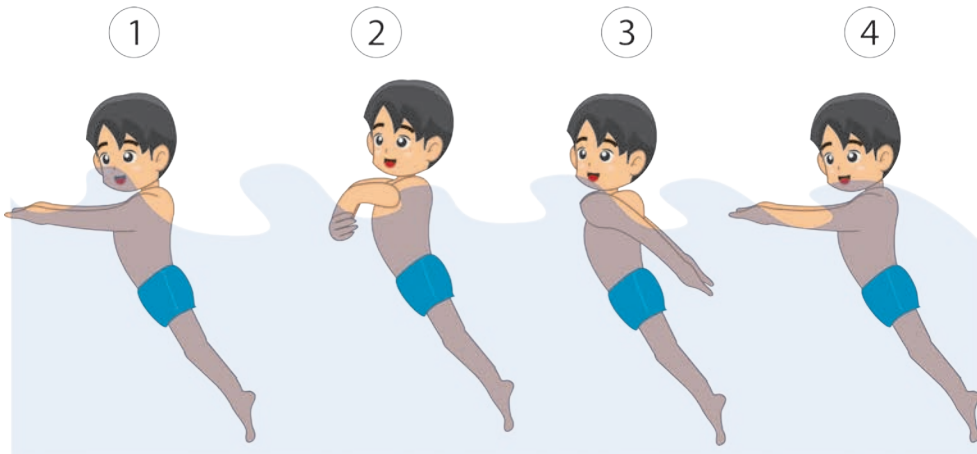
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan di darat renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- a) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- b) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- c) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

f. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air renang gaya dada adalah berikut ini.

- Bentuk pembelajarannya sama dengan pembelajaran di darat.
- Kemudian pembelajarannya di air yang dangkal.
- Sedikit-demi sedikit gerakannya maju ke depan.



Gambar 8.11 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di air renang gaya dada

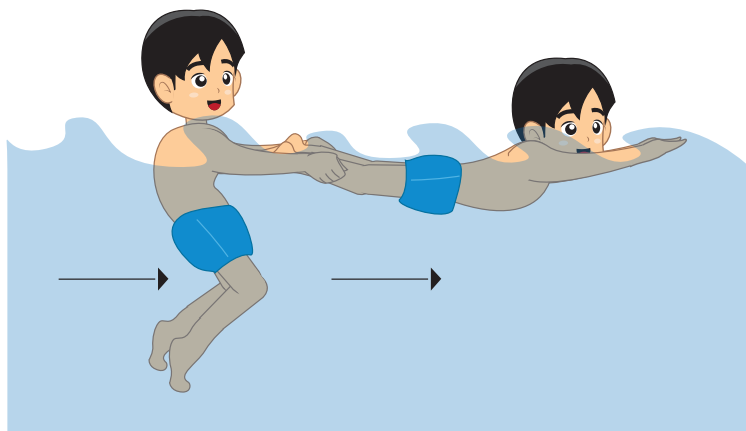
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan di air, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

g. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dipegang teman

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan dipegang teman renang gaya dada adalah berikut ini.

- Posisi badan telungkup.
- Lalu temanmu memegang kakimu.
- Hingga posisi badanmu lurus..
- Kedua tangan lurus ke depan
- Kepala agak sedikit di atas air.
- Lakukan pembelajaran gerak tangan dalam jarak 8 – 10 meter.
- Pembelajaran ini diulangi 2 – 3 kali.



Gambar 8.12 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan di pegang renang gaya dada

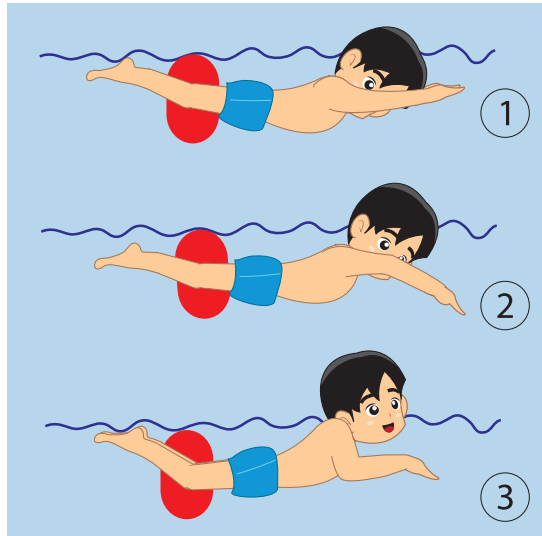
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan dengan dipegang, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada adalah berikut ini.

- Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam.
- Kedua paha mengepit papan pelampung.
- Luruskan kedua lengan ke depan.
- Kedua kaki ke belakang.
- Hingga badan terapung di atas permukaan air.
- Lakukan pembelajaran gerak tangan dalam jarak 8 – 10 meter.
- Pembelajaran ini diulangi 2 – 3 kali.



Gambar 8.13 Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada

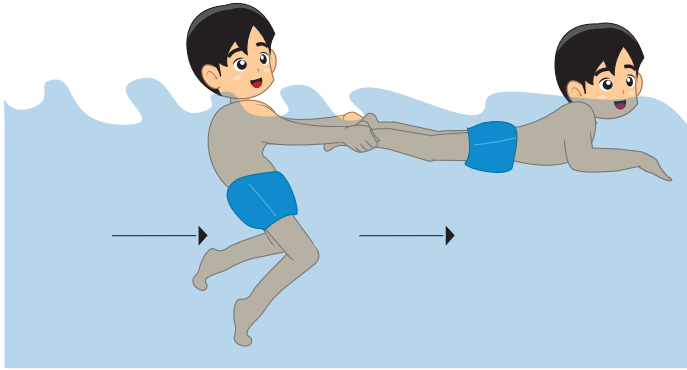
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

i. Aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan pengambilan napas

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan pengambilan napas renang gaya dada adalah berikut ini.

- Sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan.
- Lakukan gerakan yang dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.
- Putar kedua telapak tangan bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu. Kepala keluar dari air untuk pengambilan napas.
- Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama. Lakukan Pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.



Gambar 8.14 Aktivitas pembelajaran gerakan tangan dan mengambil napas renang gaya dada

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan tangan dan mengambil napas, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

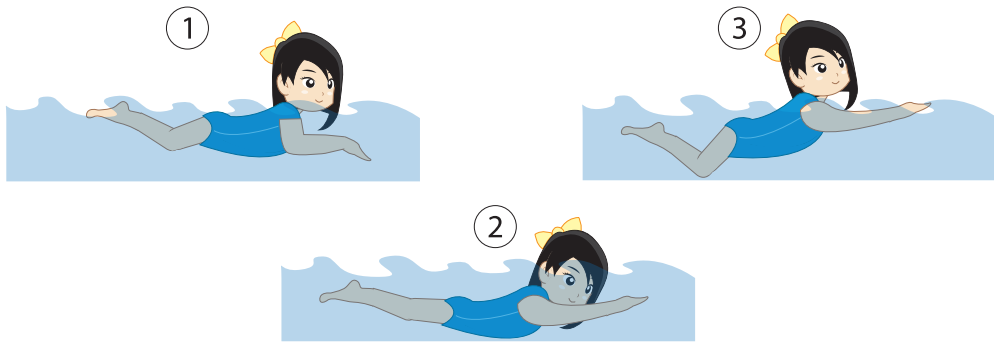
- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Mengambil Napas (Breathing)

Gerakan pengambilan napas yaitu suatu proses antara menghirup udara. Menghirup udara dilakukan pada akhir pull dari gerakan lengan, yaitu pada saat tangan siap didorong ke depan, kepala diangkat sampai batas mulut ke luar permukaan air dan segera menghirup udara melalui mulut. Pada saat menghirup udara, badan harus tetap diusahakan pada posisi horizontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air.

Mengeluarkan udara (napas) dilakukan pada saat *recovery* lengan, yaitu pada saat tangan didorong ke depan lurus, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Segera setelah itu udara dikeluarkan sedikit demi sedikit melalui mulut dan hidung.

Pembelajaran dilakukan berdiri posisi mengangkang di kolam dangkal, bungkukkan badan ke depan sehingga badan rata-rata air dan mulut berada di atas permukaan air.



Gambar 8.15 Pembelajaran gerakan mengambil napas renang gaya dada

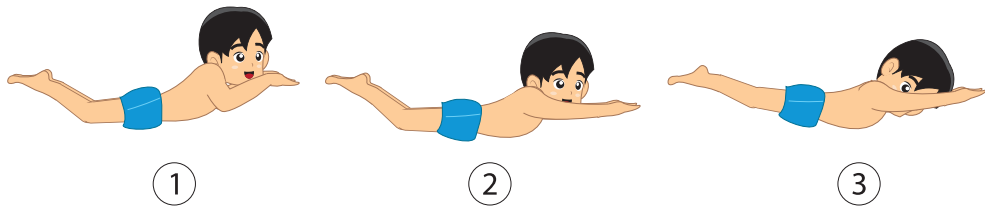
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan pembelajaran gerakan mengambil napas, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran gerak dasar koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan)

Peserta didik mengomunikasikan aktivitas pembelajaran gerakan koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernapasan renang gaya dada berikut ini.

- 1) Kaki lurus ke belakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk dalam air.
- 2) Ke dua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.
- 3) Kaki tetap lurus, kedua tangan mulai menarik. Jarak antarkedua tangan sudah lebih lebar dari pada bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Napas dikeluarkan dan gelembung-gelembung udara keluar dari mulut dan hidung.
- 4) Siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan atas berputar, tangan menarik dengan kuat, kepala keluar dari air untuk pengambilan napas.
- 5) Seperti aktivitas pembelajaran di atas, telapak tangan diputar ke dalam dan kepala mulai terangkat sedikit.
- 6) Mengambil napas dilakukan pada saat tangan siap didorong ke depan.



Gambar 8.15 Aktivitas pembelajaran gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan) renang gaya dada

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran aktivitas gerakan renang gaya dada yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

C. Tata Tertib di Kolam Renang

1. Hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang

Pemanasan dilakukan untuk mencegah terjadinya kejang otot sewaktu berenang. Otot-otot yang harus diregangkan antara lain berikut ini.

- 1) Peregangan otot-otot lengan
- 2) Peregangan otot-otot leher
- 3) Peregangan otot pinggang
- 4) Peregangan otot punggung dan perut
- 5) Peregangan otot-otot tungkai
- 6) Setelah itu mandilah pada air pancuran yang disediakan sebelum masuk ke kolam renang.
- 7) Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum bentuk-bentuk pembelajaran lainnya.
- 8) Berjalan-jalan di dasar kolam dengan kedalaman yang cocok merupakan kesenangan yang menarik.

2. Hal-hal yang harus dilakukan setelah Berenang

Setelah Pembelajaran renang dilakukan, biasakan hal-hal berikut ini.

- a. Basuhlah mata agar jauh dari kotoran.
- b. Jika telinga kemasukan air, sambil meloncat-loncat agar diusahkan air bisa keluar.
- c. Keringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas).
- d. Istirahat yang cukup.
- e. Makan yang cukup.

3. Hal-hal yang harus diperhatikan

Untuk menghindarkan kecelakaan di kolam renang, sebaiknya tidak melakukan hal-hal berikut ini.

- a. Dilarang mendorong teman-teman dari pinggir kolam.
- b. Tidak berenang di tempat dalam sebelum menguasai renang.
- c. Dilarang melompat dari pinggir kolam di tempat-tempat ramai orang berkumpul.
- d. Dilarang melompat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menukik.
- e. Dilarang membasuh muka di pinggir kolam, hingga memungkinkan tergelincir ke dalamnya.

Penilaian Pelajaran 8

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Gerakan renang gaya bebas seperti meniru binatang
 - a. anjing
 - b. kupu-kupu
 - c. katak
 - d. monyet
2. Yang tidak termasuk gerakan renang gaya bebas di bawah ini adalah
 - a. gerakan kaki
 - b. gerakan memutar badan
 - c. gerakan lengan
 - d. mengambil napas
3. Posisi badan renang gaya bebas adalah
 - a. kepala lebih tinggi dari permukaan air
 - b. kaki lebih tinggi dari permukaan air
 - c. sejajar dengan permukaan air
 - d. badan menyamping
4. Gerakan kaki renang gaya bebas adalah
 - a. ke depan belakang secara bersamaan
 - b. ke depan belakang secara bergantian
 - c. naik turun secara bersamaan
 - d. naik turun secara bergantian
5. Naik turun kaki 2 pukulan kaki artinya
 - a. 2 kali gerakan kaki, 2 kali gerakan lengan
 - b. 4 kali gerakan kaki, 2 kali gerakan lengan
 - c. 4 kali gerakan kaki, 2 kali gerakan lengan
 - d. 2 kali gerakan kaki, 4 kali gerakan lengan
6. Kedalaman tungkai kaki bagian bawah/telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan kaki sekitar
 - a. 25 – 30 cm
 - b. 30 – 35 cm
 - c. 35 – 40 cm
 - d. 40 – 45 cm
7. Dalam proses gerakan lengan gaya bebas ada tiga fase antara lain
 - a. fase menarik, mendorong, istirahat
 - b. fase menarik, mendorong, lanjutan
 - c. fase mendorong, istirahat, lanjutan
 - d. fase istirahat, lanjutan, gerakan

8. Gerakan yang dimulai setelah siku masuk ke dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal dan dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang, merupakan renang gaya bebas fase
 - a. istirahat
 - b. mendorong
 - c. menarik
 - d. melecutkan
9. Setelah lengan lurus ke belakang dengan jalan mengangkat siku keluar dari air, diikuti lengan bawah dan jari-jari secara tertutup, merupakan renang gaya bebas fase
 - a. mendorong
 - b. menarik
 - c. melecutkan
 - d. istirahat
10. Caranya mengambil napas/udara melalui mulut dan hidung pada saat kepala berputar ke
 - a. depan
 - b. samping kiri
 - c. samping kanan
 - d. samping kiri atau kanan

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat! Kerjakan di rumah dan kumpulkan pada pertemuan berikutnya!

1. Sebutkan otot-otot yang harus diregangkan sebelum melakukan renang.
2. Sebutkan hal-hal yang harus diperhatikan setelah melakukan renang.
3. Sebutkan tahapan-tahapan renang gaya dada.
4. Jelaskan cara melakukan gerakan posisi badan renang gaya dada.
5. Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam posisi badan renang gaya dada.
6. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki renang gaya dada.
7. Sebutkan kesalahan-kesalahan gerakan kaki renang gaya dada.
8. Jelaskan cara melakukan gerakan lengan renang gaya dada.
9. Sebutkan kesalahan-kesalahan gerakan lengan renang gaya dada.
10. Jelaskan cara melakukan gerakan mengambil napas renang gaya dada.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet renang gaya dada baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang renang gaya dada secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas air.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan kaki renang gaya dada. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
2. Lakukan aktivitas pembelajara gerakan lengan renang gaya dada. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
3. Lakukan aktivitas pembelajara gerakan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

B. Penilaian Portofolio

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan prinsip dasar renang gaya dada. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran renang gaya dada. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No.	Nama siswa																	Σ	NA	
		Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																			

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$